Eat breakfast

吃早餐，是件很摇滚的事情

苏静／主编

日常早餐论

寓于日出的休闲

唯有早餐不可辜负





中信出版社·CHINACITICPRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

吃早餐，是件很摇滚的事情

苏静 著

中信出版社

目录

人物

卢广仲 吃早餐是件很摇滚的事情

食帖

和风简餐 一周七日私房菜

料理研究家樋口正树的食事创作

南食召 不只是个卖吃的

甜睡菜谱

盐烤秋刀鱼，就是我 开这家店的 态度

抚养女儿，莳花弄草，制作私房甜点，是我的居家生活

造物

日常早餐论 寓于日出的悠闲，唯有早餐不可辜负

寻一只好缶 配一味好茶

著者： 苏静 主编
文本整理： 何雨淳
编辑： 何雨淳
策划推广： 中信出版社（China CITIC Press）
出版发行： 中信出版集团股份有限公司（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029）（CITIC Publishing Group）
电子书排版：
版本： 电子书
版次： 2015年12月第一版
字数： 40千字
广告经营许可证号：京朝工商广字第8087号
版权所有 · 侵权必究
凡购买本社电子图书，如有内容缺失、错误，欢迎随时提报。
服务热线： 010-84849555
服务传真： 010-84849000
投稿热线： ebook@citicpub.com

中信出版社官网：http://www.publish.citic.com/
官方微博：http://weibo.com/citicpub
更多好书，尽在中信飞书 App：http://m.feishu8.com （中信电子书直销平台）

人物

卢广仲
吃早餐是件很摇滚的事情

张艺、高雅梦 | **interview & text**

卢广仲 | **photo provided**

“晨型人”养成

如果你被工作日的忙碌、加班、应酬挤压得精疲力竭，周末感觉自己被掏空，往往在昏昏欲睡中打发时间，而真正属于自己的时间已被压榨得可怜。如何才能腾出更多自己可有效支配的时间？

有早起经验和习惯的人，都会惊讶于清晨时光带来的效率和愉悦，有很多人的一天开始于晨跑、晨读、茶道、瑜伽、禅修、早餐会等，早晨的时间，比起深夜加班，或是容易受到各种环境影响的白天不同，是不会受到别人干扰，属于自己的时间。

现在，这群习惯早起的人，被称为“晨型人”。所谓晨型人，就是这些坚持早睡并且在早晨四五点就起床，利用上班前的时间，整备自己、进行自我进修或处理工作等。这个概念来自日本“早起心身医学研究所”所长税所弘的研究，包含着“注重效率”“运用密度”“化整为零”的哲学。

根据税所的研究，人的神经分为“体性神经”和“自律神经”，体性神经受意志控制，自律神经不受意志控制，与心脏跳动、肠胃蠕动、血液循环等相关。税所弘说：“意志力（即体性神经）强的人，自律神经的运动也很积极，身心状态就会比较安定。同时，能够在自己希望的时间点起床，实现自己的目标，这种积累更是自信心的来源。”晨型人的优势还有很多。不仅可以形成高效的生活形态，还可以减少心浮气躁、性格缺失等问题，有规律的作息也会强化自律神经系统、提高免疫力。

不过，对于好多习惯晚睡的人来说，晨型生活固然很有吸引力，但是却无论如何很难早起。对于这样的状况，税所宏还断言：“只要有明确的目的意识，就能够早起。”他提出了一个特别的“30分钟早起法”——首先给自己定一个早起30分钟的目标，如此坚持10天，10天之后，人的身体和大脑开始记忆早起的生物钟，再坚持下去，100天后便会成为自己的习惯，

成为真正的晨型人了。

“我决定每天都要吃早餐”

早餐在“晨型人”养成过程中是很重要的环节。记忆中白天比黑夜多三倍的卢广仲是典型的晨型人，从《早安，晨之美》中“不管你睡得多晚起得多晚，晨之美永远在这里欢迎光临你”，到《Rock'n roll 的style》里“一定要早睡早起加上吃早餐，因为身体健康也是一种，也是一种Rock'n roll的style”，卢广仲已把吃早餐赋予成很摇滚的事情。

《日和手帖》对话了卢广仲，梦想成为早餐店老板的他，跟我们聊了他的早餐经。



每天都很认真吃早餐



台北私房朴实餐厅

PROFILE

卢广仲

1985年出生，台湾著名独立音乐人。毕业于淡江大学，大学一年级时因车祸住院而开始接触吉他。隔年夺下淡江大学“金韶奖”创作歌谣比赛创作及独唱冠军，接着又拿下“国立政治大学”的“金旋奖”创作组冠军及最佳人气奖，并在第20届台湾金曲奖中夺得最佳新人奖和最佳作曲人奖。



一把吉他，一个创作灵魂搅拌成的四果冰



自弹自唱挥洒汗水，每天都要喝大量的水



弹吉他时专注到无法分心于脚部活动，吃早餐时同样太专心

×卢广仲

年初单曲《大人中》，是你退伍后首张独立单曲，自己做的过程有什么好玩的事吗？

农历年前买的木吉他，这次单曲用上了，觉得很开心。跟熟悉的乐手一起讨论，曲子应该如何弹也很有趣。编曲是搭配这首歌比较朴实的感觉，所以没有太多配器，自然难度减低了一些。新专辑是一步一脚印，慢工的style。

你可以说是“生活化”的歌手，“吃饭”是我们最习以为常的事情，却成为你的创作素材，写成情歌，所以食物对你来说是重要的灵感来源吗？

一天有三餐，也等于一天获得了三个创作灵感，食物议题的确是我很难去忽视的一块创作领域，以及you are what you eat !!

你写过一首歌《不想去远方》，大家也都习惯给你贴上“宅男”的标签，你对此怎么看？

前些日子跟朋友去了欧洲旅行，比较起来才发现在家的乐趣丝毫不逊于异国的旅游，也许是喜欢安逸，但是我认为，应该是想象力太丰富，所以只要闭上眼睛，没有到不了的地方。

你的成名专辑《100种生活》，是个充满想象力的名字，你设想的“100种生活”中有哪些？

100种生活，象征着当时学生时期对未来的一种迷惑，以及向往一种无限可能性的感觉。我有想象过成为整天坐在办公室的科技产业职员、早餐店的老板或者玉米田的主人。

你说过“吃早餐是件很摇滚的事情”，在我看来这两者很冲突，能讲讲原因吗？

我印象中的摇滚跟酷帅在某个程度很接近，所以吃早餐也算是很酷帅的事情，而且你我他每天都可以帅一回。吃早餐这件事情间接地跟正常生活作息相关，所以我觉得吃早餐，也是一种不让父母为我担心的孝行。

生活中你每天都坚持吃早餐吗？以后结婚后，会自己做早餐，还是另一半做？

每天都有吃，吃早餐是养生作息非常重要的一个环节，因为要连带着必须

早睡早起，代谢好身体也好！YA！世事难预料，希望婚后有机会可以回答这个问题。



吃早餐是一天快乐的来源

推荐一个早餐食谱吧！

平时我的早餐很随意，通常是用一杯黑咖啡来开始一天。台北的豆浆油条很棒！还有烧饼!!便宜又大方！早餐的坚持就是：尽量用有机饲养的鸡蛋。其实我想开一家照顾大家健康的早餐店。

听说你最近早上在“喝油”哦，还带动身边同事一起喝。

之前喝了有机的植物油跟动物油，觉得蛮有精神，所以推荐同事喝。只是凡事都要适量，人生也是！

因为你的感染，很多歌迷都养成吃早餐的好习惯，并且私下相约出来吃，

还会结识成朋友，对此你很欣慰吧！

我喜欢见到这样状态的物以类聚，“晨型人”“善行人”聚在一起，一定很壮观！我期待演唱会的时候将这些人集中起来，每次都改变世界一点点，然后滴水穿石！

刚刚你有提到，现在的新名词“晨型人”，你理解当中的“晨型人”是什么？

我绝对是晨型人！在我的记忆中白天比黑夜多三倍。理解中的晨型人，应该就是想不到晚上做什么所以只好睡觉的人。

伴随早起的音乐很重要，能给新的一天注入活力！推荐些你早上听的音乐吧。

我喜欢早上听猫王！还有鼓声特别大、节奏特别鲜明的歌。还有Jazz，像Joe Pass、Ella Fitzgerald、John Coltrane，喜欢Jazz有一部分的原因，是听起来有点像是我尚未理解的生活跟地球，觉得很神秘。

最后一个问题，大家都很关心你弹吉他时的腿部活动，哈哈。

在台上演出的时候我专注在弹吉他和演唱上，所以没法分心理会脚的行为。大概就是它选择这样呈现给台下观众吧！我百分之百尊重它！



太空人麦可回到地平线，给了一个能够印记在记忆书里八年的敬礼，

姿势里头夹带着发光的早餐能量.



台北淡水早餐店的吐司

食帖

和风简餐
一周七日私房菜

张艺、高雅梦| **edit**

Z | illustration

周一

金针秋葵凉面



材料

荞麦面、秋葵、金针菇、山药、小葱、日式酱油、味啉、日式清酒

制作

1.在锅中加入适量水烧沸，将荞麦面下到锅中煮5分钟。5分钟后，捞起荞麦面，沥干水后，用冰水冷却，沥干，放入碗中。

2.将洗净的秋葵和金针菇过沸水煮2分钟后捞出，沥干。秋葵切片，金针菇切末，在凉面上摆好。

3.山药蒸熟后压成泥，舀出一勺置于凉面上，小葱切碎，撒在山药上。

4.以1:1:1的比例混合适量的日式酱油、味啉和日式清酒，制作蘸汁。

5.将蘸汁倒入碗中，完成。

周二

牛肉饭



材料

肥牛肉片、洋葱、胡萝卜、西蓝花、香油、黑芝麻、生抽、料酒、蜂蜜、水淀粉

制作

煮好一锅米饭。

1.将胡萝卜切片、西蓝花掰成小瓣，洗净，焯水后沥干。

2.向胡萝卜和西蓝花中混入少许香油和黑芝麻，搅拌均匀备用。

3.烧开一锅水，放入肥牛肉片，焯至八成熟后盛出备用。

4.将生抽、料酒、水混合，倒入锅中加热。

5.洋葱切丝，开锅后放入洋葱丝，中火煮开。

6.向锅中放入焯好的牛肉片，煮3分钟，捞出沥干，与第3步处理好的蔬菜一起放在碗中。

7.将生抽、蜂蜜和水混合，倒入锅中加热，烧开后淋入水淀粉，快速搅拌，关火，淋在牛肉和蔬菜上。

8.舀一碗米饭，将材料浇在米饭上即可。

周三

骨汤拉面



材料

拉面、猪大骨、带骨鸡块、猪排骨、鱼豆腐、鱼丸、蟹棒、青菜、虾米、葱段、姜片、白胡椒粉、味噌、盐

制作

1.在锅中加水，将猪大骨、带骨鸡块放入，小火煮，焯去血水后将骨头捞出，冲洗干净。

2.另起锅，加水，放入猪大骨、带骨鸡块，加葱、姜，大火煮沸，转小火煲一个小时，并适时加入猪排骨、虾米和少许白胡椒粉。

3.将骨汤里的骨头及佐料捞出，取出猪排骨备用，高汤用滤网过滤备用。

4.取适量的高汤放回锅中，放入鱼豆腐、鱼丸、蟹棒和煮好的猪排骨。

5.将拉面放入，煮熟后加青菜。

6.待青菜变软，加入味噌、盐和少许白胡椒粉调味即可。

周四

梅子茶泡饭



材料

米饭、盐渍紫苏梅、熟芝麻、海苔丝、日式酱油、玄米茶、盐

制作

1.煮好一锅米饭，盛一碗到碗中，撒上盐、酱油、熟芝麻、海苔丝，摆上梅子。

2.把刚沏好的茶倒入碗中，没过米饭2/3处即可。

周五

番茄乌冬面



材料

乌冬面、秋葵、番茄、冷面汁、芝麻油、酱油、鲣鱼干、芝麻、盐

制作

1.将秋葵用盐抹匀腌制，再入锅煮熟。

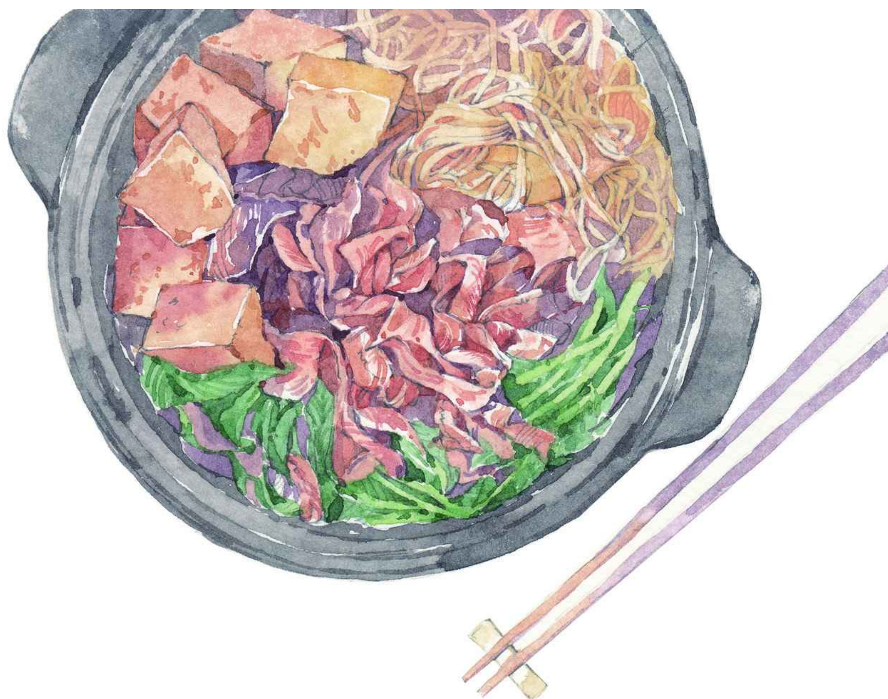
2.乌冬面放入沸水中煮2分钟，捞出沥干。

3.番茄切块，和冷面汁、芝麻油、酱油、鲣鱼干一起放入碗中，加盐搅拌后淋在乌冬面上。

4.将秋葵切片，摆放在乌冬面上，最后撒上芝麻即可。

周六

寿喜烧



材料

肥牛肉片、豆腐、魔芋丝、茼蒿、黄油、日式酱油、味啉、日式清酒、糖、盐

制作

1.将豆腐切块，茼蒿择好备用。

2.锅加热，将黄油下锅熔化。

3.将肥牛肉片下锅，翻炒至肉片变色。

4.取一碗日式酱油、一碗味啉、三勺清酒、两勺糖混合搅匀，倒入锅中翻炒，加50克左右的水。

5.放入豆腐、魔芋丝、茼蒿，盖上锅盖焖煮，加盐调味，出锅。·

周日

什锦炒通心粉



材料

通心粉、番茄、胡萝卜、青椒、黄瓜、杏鲍菇、金针菇、蒜瓣、油、生抽、盐、胡椒粉

制作

1.番茄切丁，胡萝卜、青椒、黄瓜、杏鲍菇切丝，蒜瓣拍碎。

2.先将通心粉煮熟，水沸8~10分钟后，捞出过凉水，沥干备用。

3.杏鲍菇、金针菇下锅焯熟捞起。

4.在锅中将油烧热，蒜末下锅炒香。

5.加入番茄炒出汁，盛出。

6.另起油锅，炒胡萝卜、杏鲍菇和金针菇，加入通心粉炒匀。

7.加盐和生抽调味，最后加青椒丝和黄瓜丝翻炒。

8.临出锅时，加番茄汁和胡椒粉炒匀即可。

料理研究家樋口正树的食事创作

徐蓉葳 | **interview & text**

樋口正树 | **photo provided**



PROFILE

樋口正树

1973年出生于长野县。毕业于东京造形大学设计学院。1996年进入IMJ公司，在网页制作部门从事设计工作。2008年，开设美食博客「The Last Order」，自学成才，且致力于有趣的美食烹调。2011年，作为「Kitchen Studio HIGUCCINI」的料理研究家展开事业，进行食谱开发，以及创建与食物相关的网站等工作。

出版三本畅销料理书，经营人气美食博客，拥有一个美食工作室……这种种标签之下的樋口正树，足够有资格被称为一名美食专家。然而，他之前却是一名和料理制作风马牛不相及的网页设计师。“日常的用餐是养成人的躯干和感觉的重要东西。”樋口正树在他的网站首页上这么写道。或许，正是他对食物的这般重视，让他离开网页设计的办公桌，转而走向料理台，或者用他的话来说——“Kitchen Studio HIGUCCINI”是属于他的美

食工作室。

大学起就读设计专业，毕业后顺利进入广告设计公司就职，从事网页开发相关工作。这一切看起来顺理成章，就人生发展而言也可以说是平稳合理。然而，出于对美食的热爱，以及工作压力导致的身体状况恶化等因素，三十而立的樋口正树给自己立下了这样的目标——“在35岁时要过上更加健康又充实丰富的生活”。因此，在工作十余年、人生也迈入35岁的当口，他转身走向了一条新道路——美食开发。这一次，他将自己定位成“料理研究家”，或者可以说“美食开发者”。

在成为“料理研究家”的路上，他并不只是小打小闹。从最初仅仅开设名为“The Last Order”的美食博客，到之后陆续出版的料理书籍，再到“Kitchen Studio HIGUCCINI”的创立，樋口正树一步步地完成着他的“35岁目标”。

平日里的樋口正树，总是悠闲地窝在自己的小小美食实验室，使用着最基本的烹调工具。凭借着他无穷尽的热情和得益于设计专业的灵感与想象力，在每一次与新文化、新元素产生碰撞的时候，他能持续不断地创造出崭新料理，提供让人心动的美味食谱。

水果芝士沙拉

猕猴桃、葡萄、圣女果佐莫扎里拉奶酪的沙拉。混入些许盐、胡椒以及橄榄油的简单组合。



西蓝花汤

樋口所著《Vegetable Soup》一书封面上的汤品。蔬菜出汁与豆浆混合后，淋在煎炒后经搅拌的西蓝花上。



×樋口正树

一直从事网页设计的你，之前没有相关料理经验，选择美食开发的契机是什么？

我本身就非常喜欢吃东西，对料理也非常感兴趣。30岁过后不仅兴趣有增无减，甚至产生了探究的欲望。35岁时，抱着拥有更健康丰富的生活方式的目标，选择了美食开发这条路。

为什么在多年从事本职工作之后突然转换事业方向？

因为在原先的工作中几乎感受不到充实快乐的感觉，同时，自己的健康状况也出现了一些问题，再这样下去好像也只会让情况变得更糟，所以改变了事业方向。

原先的大学专业与从事的工作都与设计相关，这会对后来开展美食相关的活动有什么帮助吗？

料理与设计在原理、思考方式方面基本上是差不多的，许多元素都可以帮上忙。比如色彩、外形、摆盘，以及图像沟通等。

先前出版的书，都是有关vegetable（蔬菜）或salad（沙拉）的，感觉非常清淡，你是素食主义者吗？那之后有考虑出一些肉类的书吗？

肉和鱼也都很爱吃，但是从饮食比例来说，还是更热衷于以蔬菜为主的健康组合。因为想向更多人推荐蔬菜料理，所以并没有出版以肉为题材的料理书的打算。

你被称作所谓的“food creator”（食物开发者），你的“created food”（开发的食物）与常规菜品有些什么区别？

比起普通料理，因为要让更多的人感兴趣，所以在烹调时，会考虑更多具有比较强的主题性的料理。

新食谱的灵感一般来自于什么？你的原则是以美味、食材为主还是养生？

每一次接触到新的文化、生活方式、风格或是食材时，我就会想象各种各样的组合，灵感也就在想象中产生了。美食开发的原则，那自然是以美味和健康为大前提，在这基础上，再考虑一些能让现在生活多多少少丰富一下的小创意。

看到有一个相册中有许多中国菜，你喜欢中国菜吗？美食开发中有借鉴吗？

我非常喜欢中国菜。中国菜，是被世界广泛喜爱的菜系，拥有悠久的历史，并且一直在不断地进步变化中，所以我经常会参考中国菜系的元素。我也经常通过网络查看世界各地的特色食材和烹饪方法，比如以中国菜为主的亚洲菜，还有欧洲菜、美洲菜，甚至非洲菜都有涉及。

周末会不会像你的连载那样，特地做些好吃的招待自己呢？都喜欢吃什么，最擅长做什么？

周末的时候，心情总是很放松，我会悠闲地做料理，然后和家人朋友一起聊天、喝酒，享受美食。比较喜欢也擅长的料理是意大利面和比萨。

新菜品开发的过程中有没有什么印象深刻的失败经验或奇特的案例，比方说口味十分出乎意料的？

对烹饪而言，重要的不是它的复杂程度而是简单程度。当一个东西只是简单蒸过，只撒些盐，却能非常美味的话，这时候就会让人印象深刻。

坚果香草芝士脆片

加入帕尔玛奶酪和与之相衬的优质坚果及香草后，将芝士片烤成略带焦味的香喷喷的脆片。



培根番茄比萨

以松软的佛卡夏面包为底，上托大分量番茄与培根的比萨。



串烧虾

在烤虾串上佐以亚洲风味的调味料。



Acqua Pazza

采用时令鲜鱼制作的传统人气料理。

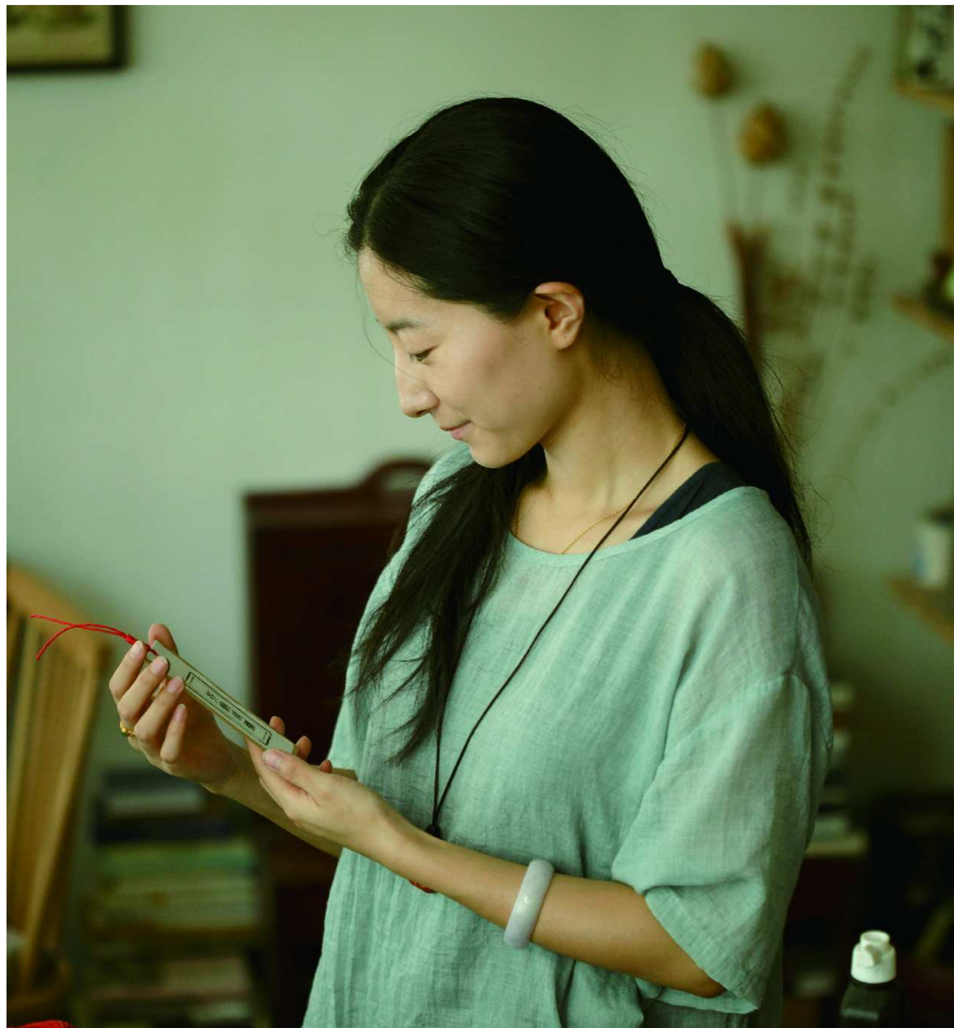
图片中的Acqua Pazza采用金线鱼、橄榄、小麦等食材制成。



南食召
不只是个卖吃的

高雅梦| **interview & text**

南食召 | **photo provided**



南食召老板之一康锐负责货品，
她的男友杜克负责策划设计



南食召找的制作纱面的林师傅，
坚持用祖辈的老工艺制面，
别人搓面只搓一遍，他坚持反复搓三遍，
所以每天产量很少。

2010年，杜克回老家瑞安谋生计，由于当地的本土食物资源丰富，加上本身也是馋人，促使他在网上开了这家「南食召」。

南食召主营温州地区的土特产，用料纯天然，沿袭传统工艺、手工制作，呈现食物的古老风味。由于食品的特殊性，所以南食召的供货量不大，目前架上有干货、谷食、调料、品饮、时令5个分类，共计23种产品。



南食召古法砂糖。
温州瑞安还保留最原始的制糖工艺。

手作的味道

南食召给人印象最深的，是标榜纯手工土特产。手工食物，个体间有差异，不可复制，融有制作者的心血。最重要的是，不会出现那么多食品安全问题。杜克却认为：“机器制造没有什么问题。”他觉得，之所以会出如此多的食品安全事件，除去制度原因外，最重要的是人在价值观和道德观上问题很大。很多食品制造商为了谋利，偷工减料，添加有害添加剂。机器只是人的使用工具，机器本身不会生产劣质食品。偷工减料、胡乱添加这两项，机器能做到，手工也可以。这就关系到饮食所根植的传统的流失，所以杜克说：“在保证食品安全的前提下，手工只是传统的表象，其实我更愿意说南食召是个传统食材店。”

考究的古老工艺

同一样东西，在不同文化背景、风俗的熏陶下，其工艺会有很大差异，所制作出的物品，也有着不同的灵魂。历史上的温州，公元323年建郡，是个耕读文化鼎盛的地方，以造纸、造船、鞋革、绣品、漆器等手制品闻名。温州考究的古老工艺传统，在食物的制作中，更是体现得淋漓尽致。例如南食召的明星产品——纱面。

纱面是温州地区重要的传统食品，手作的味道十分罕见，工艺上比其他面食要考究很多。首先，它作为一种长寿面，必须保证又长又细，这就需要相当的工艺。南食召制作纱面的林师傅，是地处南山村里的行家，别人搓一遍面，林师傅搓三遍，面的口感因此更细腻柔韧。其次，纱面是走亲访友的伴手礼，所以必须精致。另外，在过去，没有冰箱、防腐剂，南方又潮湿易发霉，纱面这种会因为送礼而大量囤积的食物，就必须在工艺上解决保存问题，在面里入盐，再晒干，就可以封存久一点。当然，因其原始，古老工艺会相对更少涉及添加剂、替代物等，也更加安全。



万年青干。

煮汤、凉拌、炒菜都可以，下锅前用温水泡10~15分钟。



四季豆干。

略带一点粉粉的口感。下锅前用温水泡20~40分钟。



南食召的明星产品
古法手工纱面

南食召就是传统文化

在南食召的店里，可以看到食物大量制作的细节，在品尝之外，感受到厚重的传统文化。

例如甘蔗原浆古法砂糖的制作流程。温州瑞安保留着最原始的土法砂糖工艺，但由于工业化生产的冲击，现在大概只剩下三四个老糖棚。砂糖制作过程很复杂，蔗农从田园把甘蔗收割后，交给糖农，糖农将甘蔗榨汁，让其顺沟流进一口大木桶，经过粗布滤过沉淀后，倒入煮糖锅加热，沉淀后再继续蒸熬煮。甘蔗汁经过11口大锅反复蒸、煮、翻、炒，到了一定程度会变成金黄色的糖浆，最后糖工一边用木槌滚压糖浆，一边待其冷却。

杜克称自己是个恋旧的人，的确，他设计的南食召包装充分体现了这点。在避免破损、变质腐坏，不增加成本的条件下，杜克添加了很多传统元素，例如牛皮纸袋、信封、束带等，整体设计简单干净，复古美观。

杜克笑谈：“我希望自己不光是个卖吃的的，而是本土文化的倡导者。”



花菜干。

要比新鲜的炒起来入味很多，打开袋子你就能闻到香味，口感脆脆的，清炒或加配菜炒都可以，下锅前要用温水泡10~15分钟，炒时加少量水更入味。



刀豆干。

刀豆干口感粉嫩，切成片炒起来易熟入味，下锅前用温水泡15~20分钟。



photo by南食召

甜睡菜谱

兴晨| text

Bsen | illustration

习惯了高速的都市节奏，拥有一夜高质量睡眠大概是现在大多数人的愿望，其实这件事并没有想象中那么难，因为吃饭本身就是一件既简单又很治愈的事情。

在周末暖洋洋的午后，或者下班归家之后，克服懒惰，走进厨房，用最简单的食材和最简单的制作方式来做一餐清淡、助眠的食物，哪怕只是一份沙拉，也是对自己的一份心意。当食物进入腹中，疲惫和烦恼就会被一扫而光，而这之后需要你做的就是洗一个舒服的热水澡，来迎接即将到来的好睡眠。

润物细无声



◇ 原料 ◇

莴笋、杏鲍菇、玉米笋、魔芋、西蓝花

◇ 调料 ◇

香菇精、盐

◇ 做法 ◇

1.莴笋去皮切片，杏鲍菇、西蓝花洗净切块。

2.玉米笋、魔芋洗净。

3.将全部食材、调料入锅，加水以中火炖煮20分钟即可。

玉果烩虾



◇ 原料 ◇

玉米、核桃、腰果、素虾仁“魔芋制”

◇ 调料 ◇

香菇精、盐、素蚝油

◇ 做法 ◇

1.玉米洗净切块，素虾仁洗净，核桃备用。

2.腰果放入油锅炸一下。

3.油入锅后放入玉米，小火翻炒一会儿，再依次放入素虾仁、核桃、腰果及调料，一起翻炒3?5分钟即可出锅。

清炖莲耳“咸味”



◇ 原料 ◇

莲子、玉米笋、银耳、红枣、素肉（大豆蛋白质）

◇ 调料 ◇

香菇精、盐

◇ 做法 ◇

1.莲子泡1小时，放入锅中煮15分钟，捞起备用。

2.银耳泡1小时。

3.把所有食材和调料放入锅中，中火炖20分钟即可。

青竹绿笋



◇ 原料 ◇

竹荪、芦笋

◇ 调料 ◇

香菇精、盐、生粉

◇ 做法 ◇

1.把竹荪放入温水中泡好。

2.芦笋洗净，把老根去掉，切成寸断。

3.竹荪和芦笋放入锅中煮熟后捞起，放入盘中。

4.用生粉水勾芡，加入调料，煮开，淋在上面即可。

晶莹椰菜卷



◊ 原料 ◊

卷心菜、鲜藕、香菇、木耳

◊ 调料 ◊

香菇精、盐、素蚝油、香油、胡椒粉、生抽、生粉

◊ 做法 ◊

1.卷心菜在锅中焯一下，捞出沥干水分。

2.藕去皮后切丝，香菇、木耳切丝。

3.锅放油后加入藕丝翻炒，再加入香菇、木耳、调料，翻炒后盛出备用。

4.取卷心菜叶一张，把炒好的藕、香菇、木耳放在卷心菜上，包成卷状。

5.用生粉水勾芡，淋在菜卷之上，大火蒸3分钟取出即可。

鲜蔬橄榄沙拉



◇ 原料 ◇

橄榄、甜玉米粒、苦苣、红黄椒、芹菜

◇ 调料 ◇

沙拉酱

◇ 做法 ◇

1.食材洗净之后，红黄椒切圈，芹菜切条，橄榄对半切开。

2.将所有食材放入一个大碗，拌入沙拉酱即可。

水果山药泥



◇ 原料 ◇

山药

◇ 调料 ◇

蓝莓酱、白砂糖

◇ 做法 ◇

1.山药洗净去皮，上锅蒸熟，放凉。

2.把山药压成泥状，加入白砂糖搅拌均匀。

3.用冰激凌勺做成球状，淋上蓝莓酱即可。

桃仁香椿苗



◇ 原料 ◇

鲜核桃仁、香椿苗

◇ 调料 ◇

香菇精、盐

◇ 做法 ◇

1.鲜核桃仁和香椿苗洗净晾干。

2.放入调料搅拌即可。

盐烤秋刀鱼，
就是我
开这家店的
态度

兴晨| **interview & text**

Ryan | photo



居酒屋，是日本传统的小酒馆，形式与北京的老酒铺相似，主要以卖酒为生，会做一些小食作为下酒菜，但只是些小菜。食客有时会根据口味点一些菜谱上没有的食物。在日本，居酒屋更像是见证时间的地方，老板和老板娘在年轻时开店，开到很老的年纪。食客也是一样，从青年光顾到老年。

在北京的北锣鼓巷深处，有一家“老范儿”居酒屋，它拥有和一个老电影一样的名字——秋刀鱼之味。这家小酒馆的主理人是王辉，一个长得像李宗

盛的大叔。王辉在大学毕业以后尝试过很多自己感兴趣的事情，比如经营咖啡馆、Livehouse，去大理隐居，为青年旅社做设计，以及打理现在的居酒屋。

在一座城市里面，总要找到一块能代表这里的地方。城市里面哪里最舒服、哪里最有这座城市的韵味，是王辉最在意的。“我喜欢人和人之间有紧密的联系，开一家店，我可以近距离地面对很多人，和他们的生活发生联系，我的生命中会经历他们，他们的生命中也经历了我。”在漫长的岁月中，王辉在某种程度上和食客是相互陪伴着的，“秋刀鱼之味”是他想要表达的生活态度，又意外地受到一群人的认可，并且这种互动每一天都在循环，这种感觉让他特别欣慰。“有时候，有些小朋友在工作上有问题，或者生活和感情上有不好的情绪，如果表现出来了，我会去关注他们，去和他们聊聊天，聊吃、喝、旅行，这种感化会让他们对这里产生依赖感。慢慢的，如果他们一周不来一趟，他们就会想念这里，感觉生活里少了点东西。这个时候，秋刀鱼之味就变成了补充能量的地方，我也更加有了一份责任感。”



PROFILE

王辉

王辉，1969年出生的北京土著，大学就读设计专业，毕业后一直过着随性的生活，开过什刹海早期的第一家咖啡馆，咖啡馆普遍兴起后又尝试开当时新兴的Livehouse。1991年去云南大理生活了两年，期间为朋友设计和管理青年旅社。2011年在北京北锣鼓巷开办秋刀鱼之味居酒屋。

×王辉

怎么会想到开这样一家居酒屋？

大学刚毕业的那一两年，我有朋友在中日青年交流中心附近开了北京第一家真正意义上的居酒屋，我经常去那里帮忙，渐渐地就喜欢上了居酒屋的氛围。我觉得居酒屋特别像老北京20世纪80年代 的老酒铺。酒在生活中是不可替代的，在生活中遇到艰难，喝点酒就会觉得日子能过下去。当然不是沉溺的那种。所以说居酒屋有老北京老酒铺的影子。在日本，很多居酒屋的老板和他的老婆会在很年轻的时候开一家店，到老的时候如果他们的孩子有意愿继续延续这家店，就会一直开下去。食客也是一样，在很年轻的时候去这家居酒屋喝酒，光顾到很大年纪，所以居酒屋和食客的关系太紧密了。



掌灯



芥末章鱼

你怎么定位“秋刀鱼之味”这家居酒屋的？

首先这家居酒屋不像中餐那样严肃，氛围要轻松一些，也不太像中餐那样接地气。大家来到这儿随意一些就好，我希望人们来到这里一边吃东西一边喝酒，感觉到很舒服。很多人会选择吃完饭去酒吧或者咖啡馆，所以我想用一家店把功能都包含了。

其次就是怀旧情怀，可能是受到北锣鼓巷这片地区的人员构成影响，起初来到这里的人年纪都比较大，但是后来光顾的人越来越年轻，我发现年轻人也开始越来越怀旧。最近二三十年变化特别快，忽然一下就觉得曾经的记忆离你特别远了，所以这就是为什么70后和80后的人开始有怀旧的情绪。虽然每隔10年，怀旧的内容是不一样的，但是情绪都在生长和弥漫。所以在装修这家店之前，我跑到北京最老的、最后的旧货市场，去淘我那个年代的真的旧货，每件东西都是以前留下来的，而不是文玩或者做旧的东西。



蛋烧

为什么起名字为“秋刀鱼之味”？

“秋刀鱼之味”是我20年前看过的电影，当我决定要开这样一家居酒屋的时候，电影的名字很自然地就冒了出来。我又回顾了一下电影，我发现之前看这部电影，感触还没有那么强烈，回头再看的时候，我明白了生活不要过于追求得失，生活是可以很平静的。这是小津的最后一部电影，他接受采访的时候说：“秋刀鱼是生活中最平常的东西，你一开始就知道它不会给你太多的惊艳，但是伴着一碗米饭把这条鱼从头吃到尾，这种感觉是说不出来的，只有自己感觉得到。”很多时候生活也是这样吧。



“烧鸟”

看家菜“盐烤秋刀鱼”为什么一直采用不去内脏的传统方法烤制呢？那样口感会有点苦涩呀。

烤秋刀鱼并不是适合每个人的菜，会有些苦、腥或是涩。如果有人接受不了，我会给他们推荐其他的菜。这道菜就是我开这家店的态度，其实用传统的方法烤制秋刀鱼是很平淡的一件事，没有太多讲究。这道菜也有其他的办法去做，比如去内脏，但是我一直没有改变做法，我要留住这道菜原本的气质和状态。

你觉得自己像深夜食堂里的老板吗？

之前我没有看过“深夜食堂”，来店里的年轻人越来越多，我也常被问起是

不是在模仿“深夜食堂”，所以我就去看了这部剧探个究竟。看了以后确实发现剧里面的基调，还有店与人的关系和“秋刀鱼之味”很像。我发现在整个过程当中，会有很多年轻人在深夜一个人来这里吃饭。



两个人的小火锅

你觉得“秋刀鱼之味”在你的生活中是什么角色？这里让你的生活有哪些不一样的变化？

你来了这么多次是知道的，无论是新客人还是常客，我都会拿着酒杯去和他们聊一聊，像老朋友一样关心一下近况。首先我喜欢这种环境和人与人之间的关系。很多时候，会是一个人来这里吃饭，也许只是点了一碗面，吃完却在这里坐很久，看起来像是有心事。我不会因为点的少而催着他离开给点“菊正宗”的人腾地方。来到这里的人不管你点多少东西都要排队，等前面的人吃完、吃好，再轮到自己。

未来有更新菜谱或者其他打算吗？

“退休”之前我打算开一家我喜欢的爵士Livehouse，十几年前的那种酒吧很少有自己的风格，但也不是完全没有，最后就形成了一个套路——吉他弹唱。所以我想在我50岁的时候开一个爵士酒吧。我也喜欢研究泰国菜，所以也打算开家泰国菜馆。



烧酒

抚养女儿，
莳花弄草，
制作私房甜点，
是我的居家生活

兴晨 | interview & text

sheryl king | photo provided



PROFILE

sheryl king

热爱生活的全职妈妈，养育一个女儿。喜欢手工制作甜点，女儿是忠实粉丝。

sheryl king和其他全职太太一样，每天早晨会不辞辛苦地为老公和女儿做上一顿可口营养的早餐，并用照片记录下女儿吃早餐的生活细节，女儿总是会很羞涩地避开镜头，却很专心地享受妈妈做的食物。这些微小的生活情节，在网络受到了两万多粉丝的关注和羡慕。

每天的早餐都有所不同。蟹黄豆腐羹、荠菜冬笋肉末馅春卷、三文鱼味噌汤、海鲜炒粉干，每日的餐点都非常丰盛而且不会重复。有次女儿要早起去参加学校活动，她就比平时起更早，准备一碗牛杂粉丝汤，还有烤年糕蘸日本黄豆粉拌红糖，总之一如既往地用心，不会因为早起而随意做一顿。有时她会在朋友圈里晒一晒她老公送的小猪锅，好吃的食物配上好看的碗盘，让人不禁羡慕这个三口之家有这样一个热爱生活的女主人，对家又多了一份憧憬。

一顿充满能量的早餐只是一天的开始，打理好老公和女儿的温饱以后，侍弄花草、陪伴巧克力贵宾犬、研究甜点也是她的乐趣。抹茶酱、蝴蝶酥、牛轧糖等各式糕点和冰激凌，只要女儿“脑洞”得到的甜点，sheryl king都可以做得出，当然，小女生是妈妈的忠实粉丝。sheryl king偶尔制作少量甜点放到网上售卖，每一次都是一抢而空。

sheryl king认为，好吃和健康比外观更重要，如果既营养外观又好那是最佳。作为全职太太的sheryl king每天把时间安排得从容、充实、幸福感满值。去开一家咖啡店、手工制作甜点，是很多女生怀有的梦想，但她仍然愿意把大部分的时间和精力用在居家生活上。

×sheryl king



吃下午茶

“抚养女儿，莳花弄草，制作私房甜点。”这是你现在每日的状态和生活安排吗？

是的。

是不是让人感觉特别惬意？

其实还需要合理安排做家务的时间，另外还有一只可爱的巧克力贵宾犬需要我陪伴和照顾。

烘焙甜点的食谱是自己研究出来的，还是特意去学习的？

韩式裱花我有特意去学习。其他的甜品食谱参考日本或法国大师出版的甜品书，然后在这个基础上，渐渐地摸索积累了一些自己的食谱。

你擅长做什么类型的甜点呢？

中式和西式的酥皮甜点都做得不错，其他类型的甜点，包括翻糖均有涉及。

你开发甜点食谱的灵感源于什么？是注重外观和颜色，还是注重营养和口味？

有时候源于某个市售的造型漂亮但口感不佳的甜点，有时候是小女生某个天马行空的想法，有时候是新娘的一个小小要求，在我有心情有闲暇时间的情况下，都有可能成为我开发甜点食谱的灵感。我做甜点，首先注重口味和营养，自己做甜点的初衷就是为了健康，而口味不好的甜品根本就不算是成功的甜品。在这个基础上，再注重外观和颜色，“秀色可餐”，外观和颜色不佳的甜点，引不起别人的食欲。



万圣节，特意用硬纸板剪了南瓜鬼脸做模具，为女儿烘烤南瓜酥皮

派。



为女儿烘烤了中式抹茶蛋黄酥做下午茶茶点。

人们总是习惯在晚上不进食甜点，或是害怕影响健康，或是担心发胖，错过不少口福，你有什么推荐适合晚上吃的甜点吗？

大部分的甜点，热量还是比较高的，一般不推荐晚上吃。吃甜点最佳时候是下午茶时间，也就是下午2点至4点这段时间。晚上偶尔实在忍不住想吃，那就吃呗，胖子不是一个晚上吃成的，偶尔为之没什么大碍。

其实饮食也很容易直接影响到睡眠吧？

个体不同，影响也不同，有些人会因为喝了咖啡影响睡眠，有些人会因为喝了茶。只有一个可能会影响到我的睡眠，那就是——吃得太撑了。



开酥季一定会烘烤可颂，这是女儿最爱的早餐之一。



为榴莲爱好者量身打造的一款榴莲蛋糕，由榴莲芝士蛋糕和榴莲慕斯

组成。

季节不同，或者心情不同，会不会想做的甜点也会不同？

春季会想做樱花蛋黄酥和樱花蒙布朗，夏天会想做榴莲蛋糕和冰激凌，秋天南瓜和栗子类的甜点必须得做，冬天则适宜烤烤蝴蝶酥和国王派。不是烘焙发烧友不能理解我在水果超市买到新鲜无花果和红树莓的那种雀跃心情和脑海中迸发出的无限想象力。

你博客上介绍 了几款专门给小女生的甜点。你的女儿爱吃你做的甜点吗？还是说她跟其他小朋友一样喜欢吃外食？

我和烘焙结缘，起因就是为了给自家女儿做美味又健康的甜点。女儿从小就是个吃货，她很爱吃我做的甜点，并且因为从小外食吃得少，味蕾没有受到破坏，非常敏感。我做的甜点，被她称赞过的，基本没有人不爱吃的。外食，她不怎么爱吃，别人请她吃，她顶多意思意思吃一丁点就结束了。

有想过自己开店吗？还是说保持这份居家爱好就可以？

想过自己开店，开个小小的咖啡店并售卖自己手工制作的甜点是很多女孩子的梦想，我也不例外，但实在分身乏术，我大部分的时间和精力放在了居家生活上。

闲暇时我偶尔会做做婚礼甜品桌，或是不定时做一些便于快递的小甜品在网络上出售。



春季会为女儿做抹茶樱花草莓大福。樱花豆沙也是自己制作的。



为了使cupcake吃起来口感更丰富，会在烤好的cupcake内舀入自己

熬制的百香果金橘果酱作为夹馅。

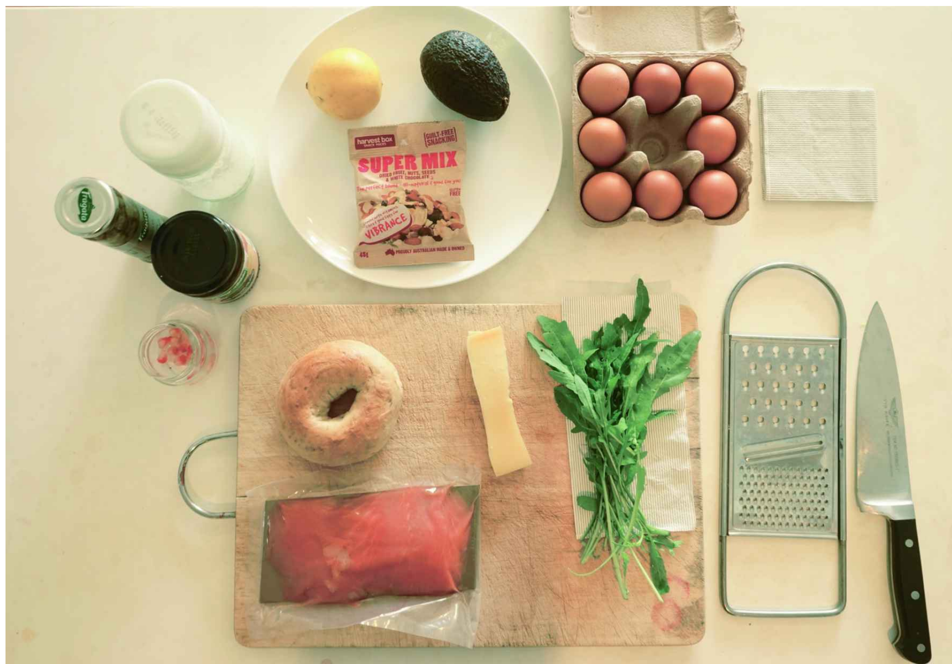
造物

日常早餐论
寓于日出的悠闲，
唯有早餐不可辜负

高雅梦 | **text**

王璐 | **photo**

Starry | food



在遥远的学生时代，被卢广仲的“早餐论”洗脑后的某个晌午，溜达进一间杂货店，买了一个早餐盘和一个早餐杯，对那时的我来说“价值不菲”，总之这一盘一杯促使我每天都要吃早餐。

其实，它们是非常简单的骨瓷杯和骨瓷盘，表面早已随着时光的流逝、食

物的侵蚀而变得陈旧。工作之后，遇到了很多设计精良、价格不菲的食器，但不知为什么，我始终坚持最初的选择。不再是因为学生时的窘迫，而是一种习惯，好像它们每天都在厨房静静地等着我，迎着清晨的味道起床，穿着棉质睡衣，迎着阳光，懒洋洋地为自己做一道营养美味的早餐，配上一杯牛奶，最后靠在窗边，悠闲地品尝享受。当然，还要有音乐的陪伴，对了，我现在听Jimmy Forest。

无论是学生寝室还是市中心出租房，无论是卢广仲还是Jimmy Forest，这一对早餐伴侣从来没有离开过我。在学生时代晨起早读时，在实习时怕闹钟上错惊醒不安时，在现今享受日出的悠闲时，它们一直陪伴着我，也许在将来，还会陪伴我的家人、孩子……恋旧是天性，谁说不是。

时光太快，三字头的年龄好像就在前方招手，我也感受到了岁月的刀锋。去年年底，公司组织全体员工做身体检查。结果下来了，我的同事，那位夜生活丰富、一日三餐极其混乱的女生被查出胆结石。而我却健康无恙。这都受益于一直作息规律，并且坚持早起吃早餐。我陡然想起那对平凡的盘子和杯子，它不光一直陪伴我从未离开，还默默帮助我养成一个受益终生的好习惯。物品是有感情、有能量的，谁说不是。

早餐的健康tips



早餐是能量加油站。对于将近10个小时没有补充能量的身体来说，早餐会开启身体的新陈代谢，唤醒大脑。不仅如此，由于人在早晨空腹时，体内胆汁中胆固醇饱和度较高，吃早餐有利于胆囊中的胆汁排出，反之，容易使胆汁中的胆固醇析出而产生结石。众多肠胃疾病正是由此而来。

早餐能使人变美。不吃早餐，易致身体发胖。因少了一餐，容易饥饿，从而在晚餐吃下过多食物，造成脂肪堆积。并且，不吃早餐容易导致衰老。

早餐能让人精神愉悦。早餐不仅会补给身体能力，还会给人带来极大的精神慰藉。悠闲地吃完一顿早餐，会提升你的生活品质，让你有幸福感。

早餐带来家的归属感。一顿营养早餐，会带来心灵的满足，这种家的归属感，绝对超越食物本身的意义。

早餐自己制作容易。即使做饭对你来说很难，但由于早餐在原料、烹饪技术等方面要求很低，所以你甚至不用下厨，也能独立搭配出一顿营养、美味、健康的早餐来。

火腿西葫芦三明治



材料：

吐司若干片

帕尔玛火腿 30g

西葫芦 20g

芝麻菜 20g

水果干 10g

圣女果 10g

罗勒 5g

大藏芥末 10g

蜂蜜 5g

柠檬汁 5g

橄榄油 15g

黑醋 5g

盐、胡椒少许

做法：

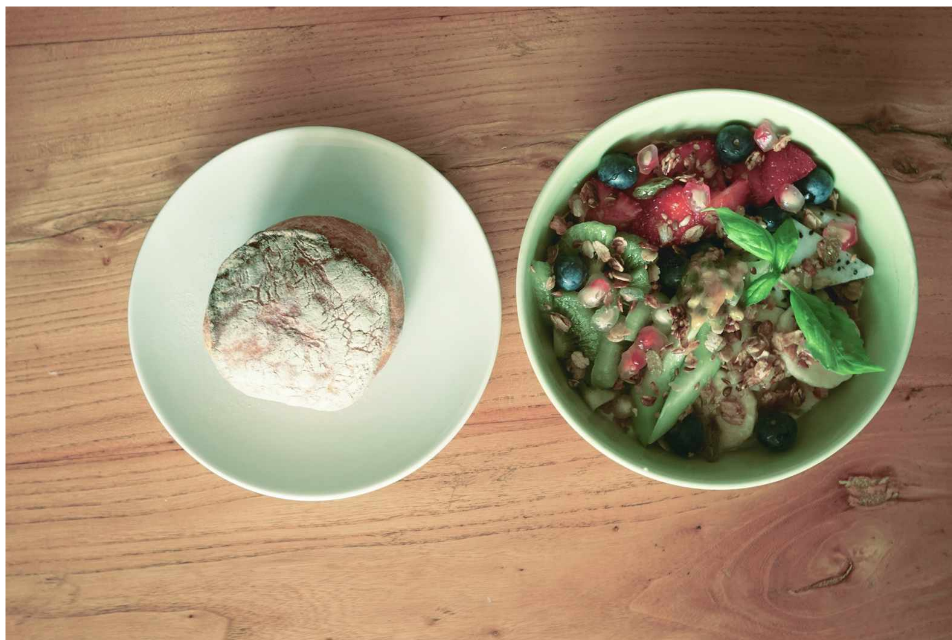
1.混合芥末、蜂蜜、柠檬汁，搅拌均匀，加入盐、胡椒调味，制成蜂蜜芥末酱。

2.混合西葫芦、芝麻菜、水果干和圣女果，加入黑醋和橄榄油搅拌均匀，加入盐和胡椒调味，制成西葫芦芝麻菜沙拉。

3.在一片吐司上先均匀地涂上蜂蜜芥末酱，然后放西葫芦芝麻菜沙拉，最后铺上帕尔玛火腿薄片，再放上一片吐司，重复以上步骤，完成三明治。

4.把沙拉中的圣女果单独放置，以罗勒点缀。

Granola酸奶麦片



材料：

酸奶 300ml

燕麦 300g

橄榄油 2勺

蜂蜜 10g

葡萄干 20g

坚果 20g

草莓 3个

猕猴桃 半个

火龙果 1/4个

香蕉 半个

蓝莓、石榴、鸡蛋果各适量

新鲜罗勒叶少许

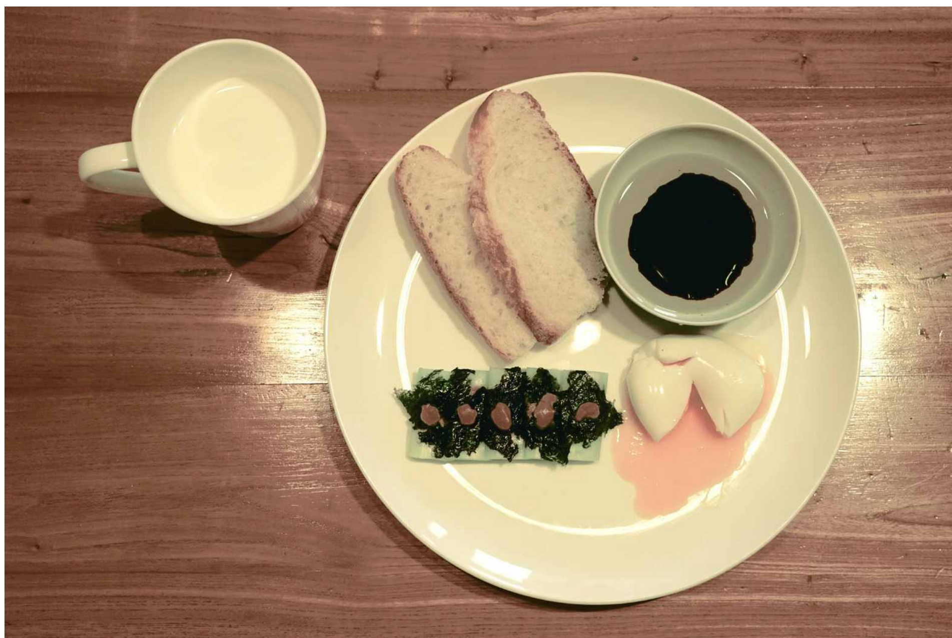
做法：

1.烤箱预热至150度，混合坚果、燕麦、橄榄油和蜂蜜，搅拌均匀放入烤箱，烤至金黄酥脆，取出混合葡萄干。

2.草莓、猕猴桃、火龙果切小块，香蕉切片。

3.碗底放入酸奶、250g烤麦片、各种水果，再撒上50g烤麦片，淋一点蜂蜜，放一片罗勒叶即可。

味噌黄瓜、溏心蛋、
面包配橄榄油黑醋



材料：

黄瓜 半根

白味噌 30g

清酒 5g

味啉 5g

紫菜 5g

鸡蛋 1个

小法棍 1根

橄榄油 10g

意大利黑醋 5g

做法：

1.用煮锅接3/4的水，到能全部淹没一个鸡蛋为止。

2.大火烧开水，转小火，将室温下的鸡蛋放入，煮3分钟拿出，冲凉水，备用。

3.在味噌中加入清酒和味啉，搅拌均匀。

4.将黄瓜切成长短一样的条形，去籽，涂上一层味噌，放上紫菜片，在紫菜片上再点一滴味噌。

5.在小碗中倒入橄榄油和黑醋，法棍切片，装盘即可食用。

蔬菜鸡蛋饼配帕尔玛火腿



材料：

鸡蛋 3个

香菇 100g

西葫芦 30g

芦笋 2根

圣女果 20g

帕尔玛火腿 10g

黑橄榄 3g

水瓜柳 2g

橄榄油 2勺

盐、胡椒、罗勒少许

做法：

1.芦笋和西葫芦刨薄片，橄榄切0.5cm厚片，圣女果对切两刀，备用。

2.香菇切大约1cm厚片，把锅烧热，倒橄榄油，放香菇煎到表面金黄取出。

3.重新取一个锅，开中火，倒橄榄油，打入鸡蛋，在上面均匀地撒上香菇、西葫芦、芦笋、水瓜柳、橄榄和圣女果，并加盐和胡椒调味。

4.烤箱预热至180度。

5.待蛋白开始凝固把蛋白放入烤箱，烤3分钟。

6.取出装盘，在蛋饼上放上火腿和罗勒，淋一点橄榄油即可。

烤面包、芝麻菜果干沙拉、
帕尔玛火腿、溏心蛋



材料：

小法棍 1根

芝麻菜 30g

水果干 10g

榛子、杏仁、核桃各5g

帕玛森奶酪 10g

帕尔玛火腿 15g

鸡蛋 1个

大蒜 1头

柠檬汁、橄榄油、

胡椒、盐少许

做法：

1.用煮锅接3/4的水，到能全部淹没一个鸡蛋为止。

2.大火烧开水，转小火，将室温下的鸡蛋放入，煮3分钟拿出，冲凉水，备用。

3.烤箱预热至220度。

4.法棍切成斜片。

5.将整个蒜从中间横着切开，蘸橄榄油，均匀涂抹面包。

6.混合水果干和坚果、芝麻菜，加盐、胡椒、柠檬汁、橄榄油调味，制成芝麻菜果干沙拉。

7.面包片放入烤箱，每面烤1分30秒，取出。

8.在面包片上放芝麻菜果干沙拉、火腿和奶酪。

温泉蛋、芦笋、胡萝卜



材料：

鸡蛋 1个

芦笋 5根

小胡萝卜 3根

柠檬 1个

橄榄油 1茶匙

帕玛森奶酪、芝麻菜、盐、

胡椒少许

做法：

1.鸡蛋放在62度的水中煮一个半小时，取出放入凉水中备用。

2.小胡萝卜去皮，焯水过凉，备用。

3.芦笋去掉根部，焯水过凉，备用。

4.锅烧热，放入橄榄油，放入备好的胡萝卜和芦笋翻炒上色，大约30秒，加入柠檬汁、胡椒、盐调味。

5.装盘，鸡蛋加盐和胡椒调味，并放上芝麻菜和奶酪。

6.在芦笋和胡萝卜上擦上适量柠檬皮屑即可。

寻一只好缶
配一味好茶

高雅梦| **text**

黄小洲、王璐| **photo**



印象中爷爷总爱蹙着眉毛，盘坐于矮脚桌前，搓一小尖儿新叶在杯中，然后悠缓地倒入带着浓重白气的热水，静静地等待叶子逐渐从翠绿到墨绿，泡浮开来。袅袅香气不绝于口鼻。旧樟木桌上的一茶一听，旁边已线头开散的老蒲扇，这是爷爷在我记忆中最深的背影。转眼二十余载，多久没有从爷爷布满茧的手中接下一杯烫手的热茶，对着他蔓延笑意的纹路，小心翼翼一口口嘬着。那股甘甜似乎伴着热气从心底弥散。



蒸青绿茶，是我国古代最早发明的一种茶类。南宋年间，日本高僧大广心禅师到浙江余杭径山寺研究佛学，将径山寺的“茶宴”和“抹茶”制法带到日本，启发了日本“茶道”的兴起。至今，日本茶道所用仍是蒸青绿茶。做法十分讲究，趁着清晨的露水还浮于上时，将嫩芽采摘下，再以传统高温蒸煮气馏杀青，破坏鲜叶中酶的活性，保留较多的叶绿素和氨基酸等，使茶叶香清味醇，色泽翠绿。



煎茶本指用沸水煮鲜嫩茶叶的这一道制作工序。日式煎茶，由代表日式传统技术的“蒸青”制造而成，但讲究的是，制作煎茶的茶树，需要在春天茶芽生长前二十天左右用遮阴网挡起来。以此来阻挡强光直射，防止叶绿素的流失。用70℃左右的水泡开来，成茶味道甘甜柔和，清雅圆润。



乌龙茶起源于福建，至今已有一千多年历史。乌龙茶乃发酵茶，放置后茶叶中的儿茶素会随着发酵温度的升高而相互结合，致使茶的颜色变深，但涩味也会随之减少。发酵过程中形成的乌龙茶茶多酚，和具有抗氧化作用的儿茶素都对人好处良多。冲泡出的茶汤颜色艳丽，香气沉稳，且性温可暖胃。



一茶一听，是流传至今的讲究。自古以来，从煎茶到蒸青再到炒青，人们

将智慧浓缩于制茶和保持它长久的新鲜度。脱水是其一，保存为其二。良茶配良物，日本原产铃子缶乃历史悠久的盛茶器物。金属质地的坚实性和活性扭转的密封性，能最大程度地保护茶叶的鲜度。所用不同色漆，达食用级别，美观安全。尺寸不大不小，不管是放在家中，还是携带外出，若用风吕敷包裹，更增添一丝和风情趣。



好茶三味：煎茶润口，玉露清心，乌龙养胃。

一茶配一缶：三色铃子缶配套，100%安全食用级漆涂层，日本静冈工厂直送。

www.hiyoritecho.com